مصطفى السواح

لايف كوتش

أنا متخصص في الإرشاد والتطوير الشخصي، أساعد الأفراد على فهم أنفسهم بعمق، والتحرر من الأنماط السلبية، وبناء حياة أكثر توازنًا ووعيًا. أؤمن أن التغيير الحقيقي يبدأ من الداخل، لذلك أعمل على تمكينك من إعادة اكتشاف ذاتك، وفهم مشاعرك، واتخاذ قرارات أكثر وعيًا وثقة.

أركز في عملي على تنمية **الذكاء العاطفي**، لأنه المفتاح الأساسي للتعامل مع ضغوط الحياة وبناء علاقات ناجحة.
فبدلًا من أن تتحكم فيك مشاعرك، أساعدك على فهمها وإدارتها بوعي.

🔷كيف أساعدك؟

- إذا كنت تعاني من القلق أو التوتر المستمر ← أساعدك على تهدئة أفكارك واستعادة توازنك النفسي.
- إذا كنت سريع الغضب أو تجد صعوبة في التحكم في ردود أفعالك ← أدرّبك على إدارة انفعالاتك بوعي.
- إذا كنت تواجه مشاكل في علاقاتك ← أساعدك على بناء علاقات صحية قائمة على الاحترام والتفاهم.
- إذا كنت تشعر بالحيرة أو فقدان الاتجاه ← نعمل معًا على وضوح رؤيتك وتحديد أهدافك.

🔷ماذا ستحصل؟

- فهم أعمق لنفسك ومشاعرك
- أدوات عملية للتحكم في التوتر والضغوط
- مهارات تواصل فعّالة
- قدرة على بناء علاقات صحية ومتوازنة
- إحساس حقيقي بالسلام الداخلي والاستقرار

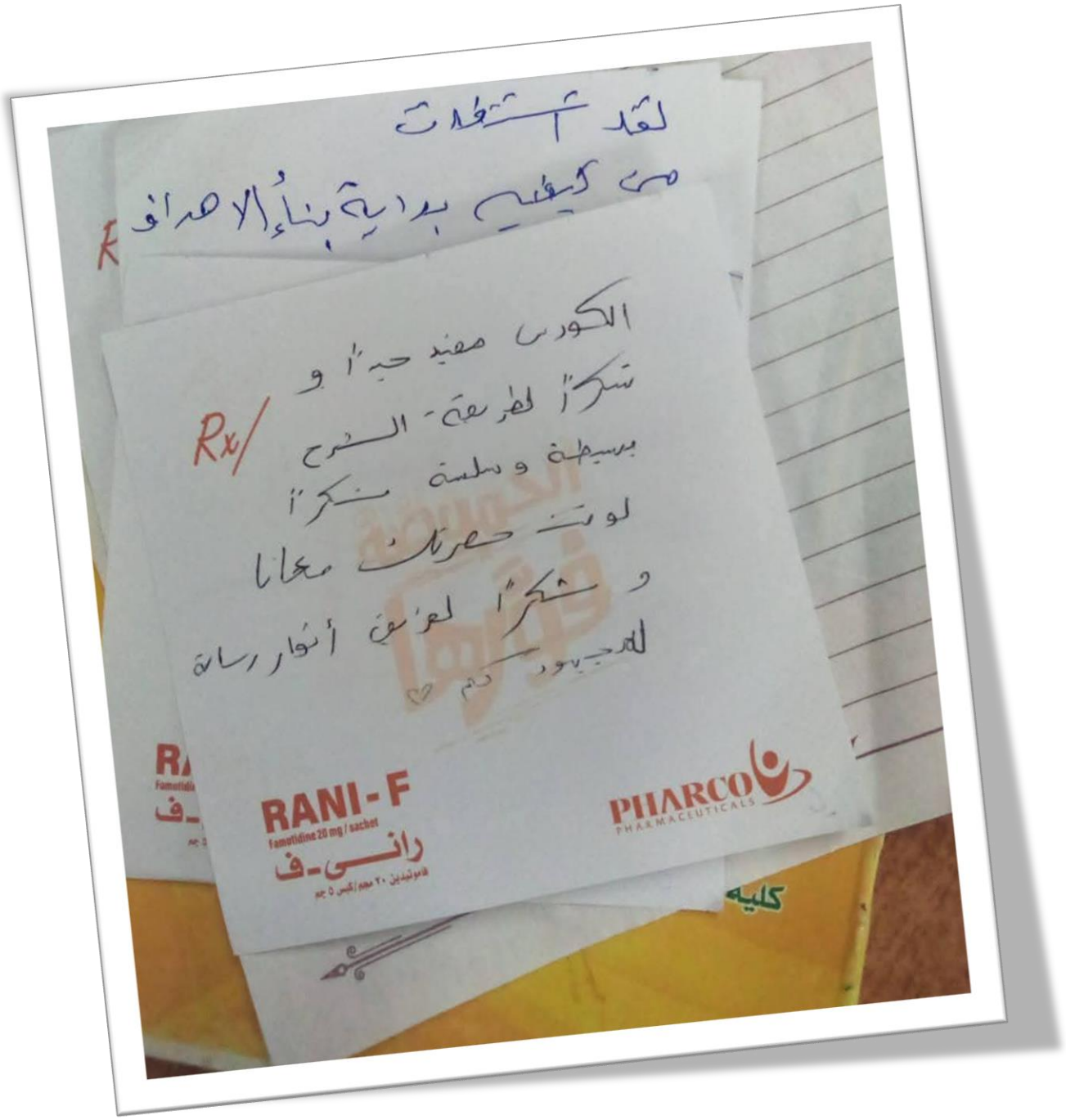
هدفي ليس فقط أن تشعر بالتحسن، بل أن تمتلك الأدوات التي تجعلك قادرًا على الاستمرار والتطور بنفسك.

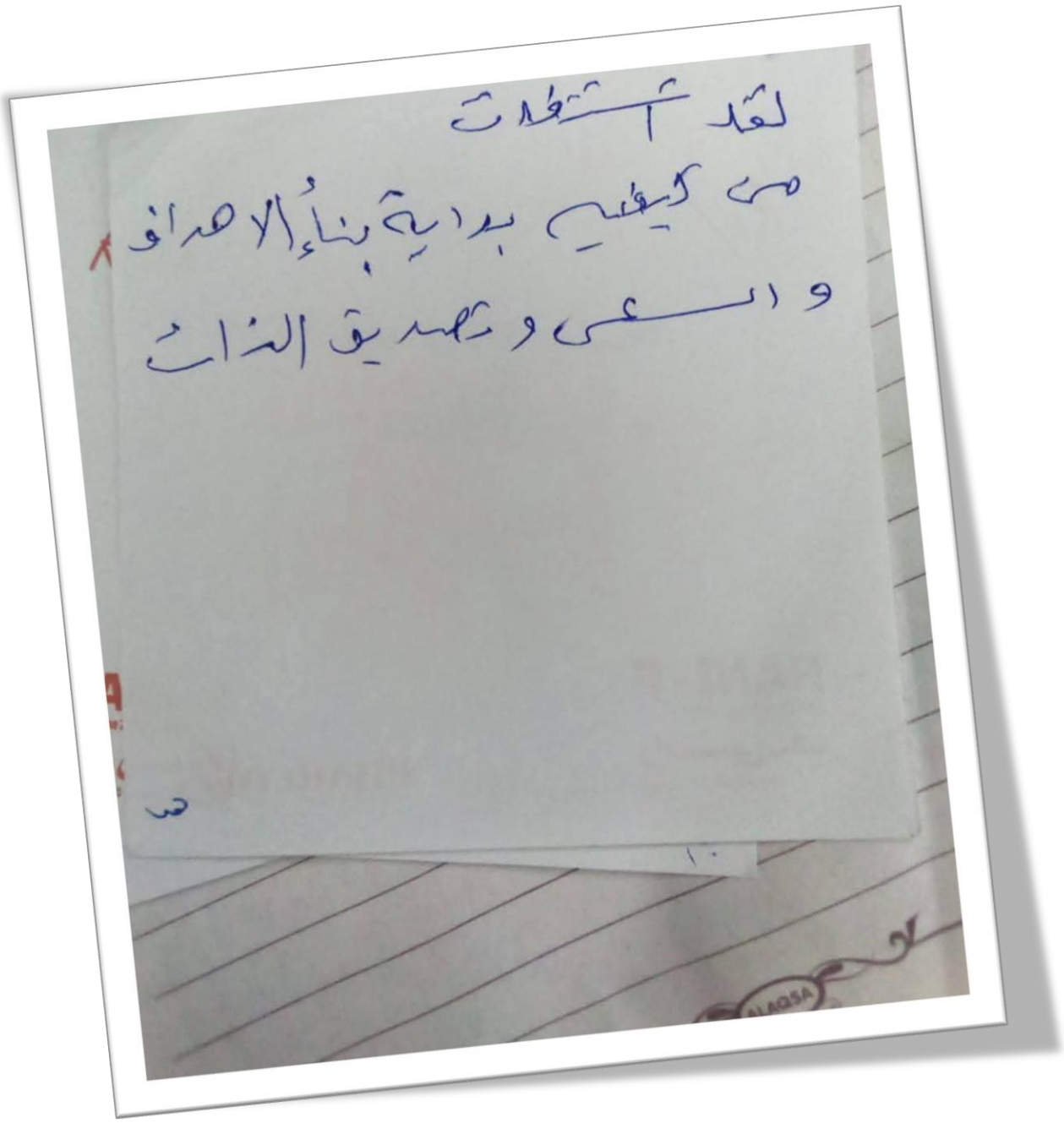
🎁العرض الخاص

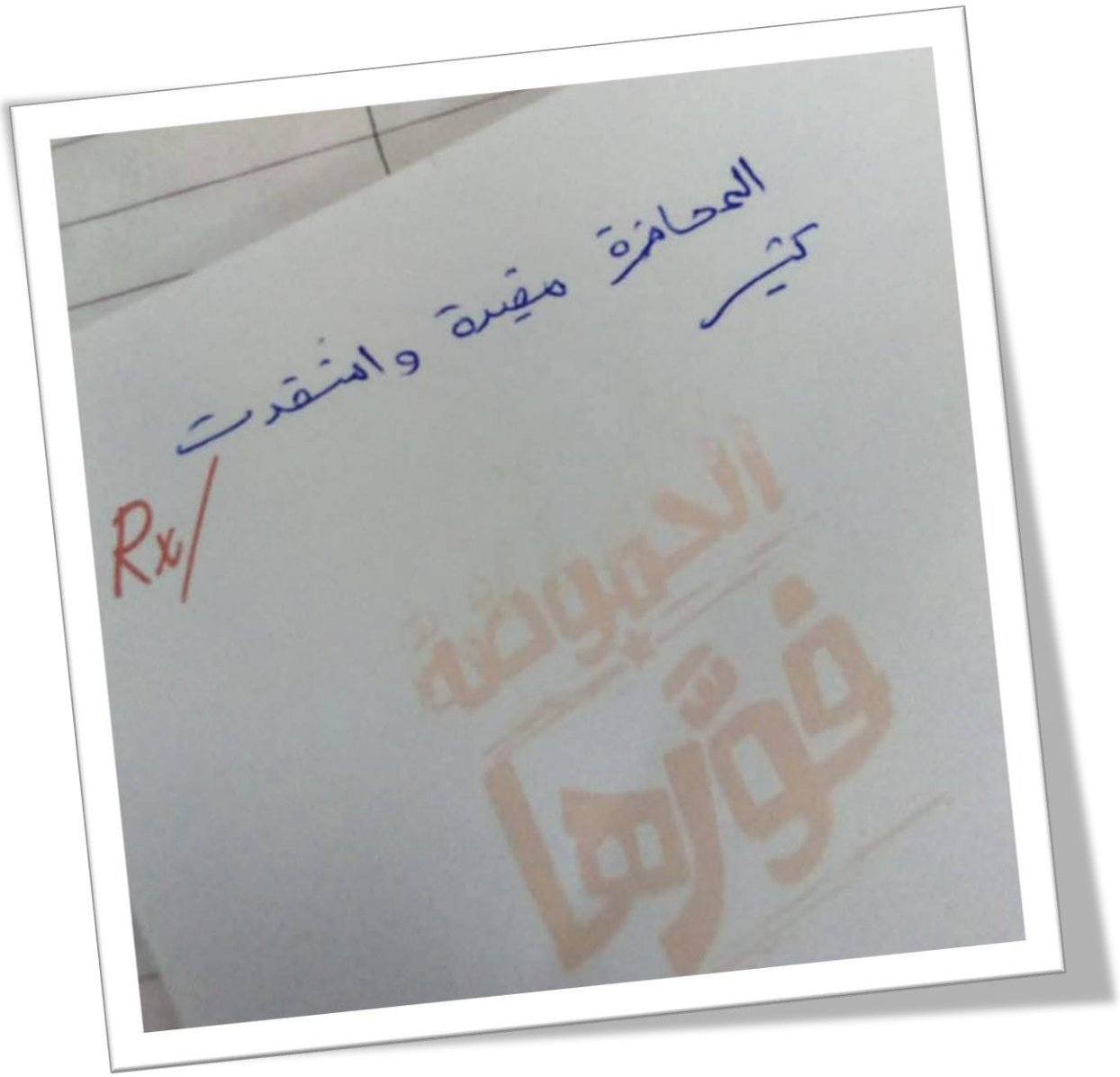
جلسة أولى مجانية لمساعدتك على التعرف على نفسك وتحديد نقطة البداية المناسبة لك.

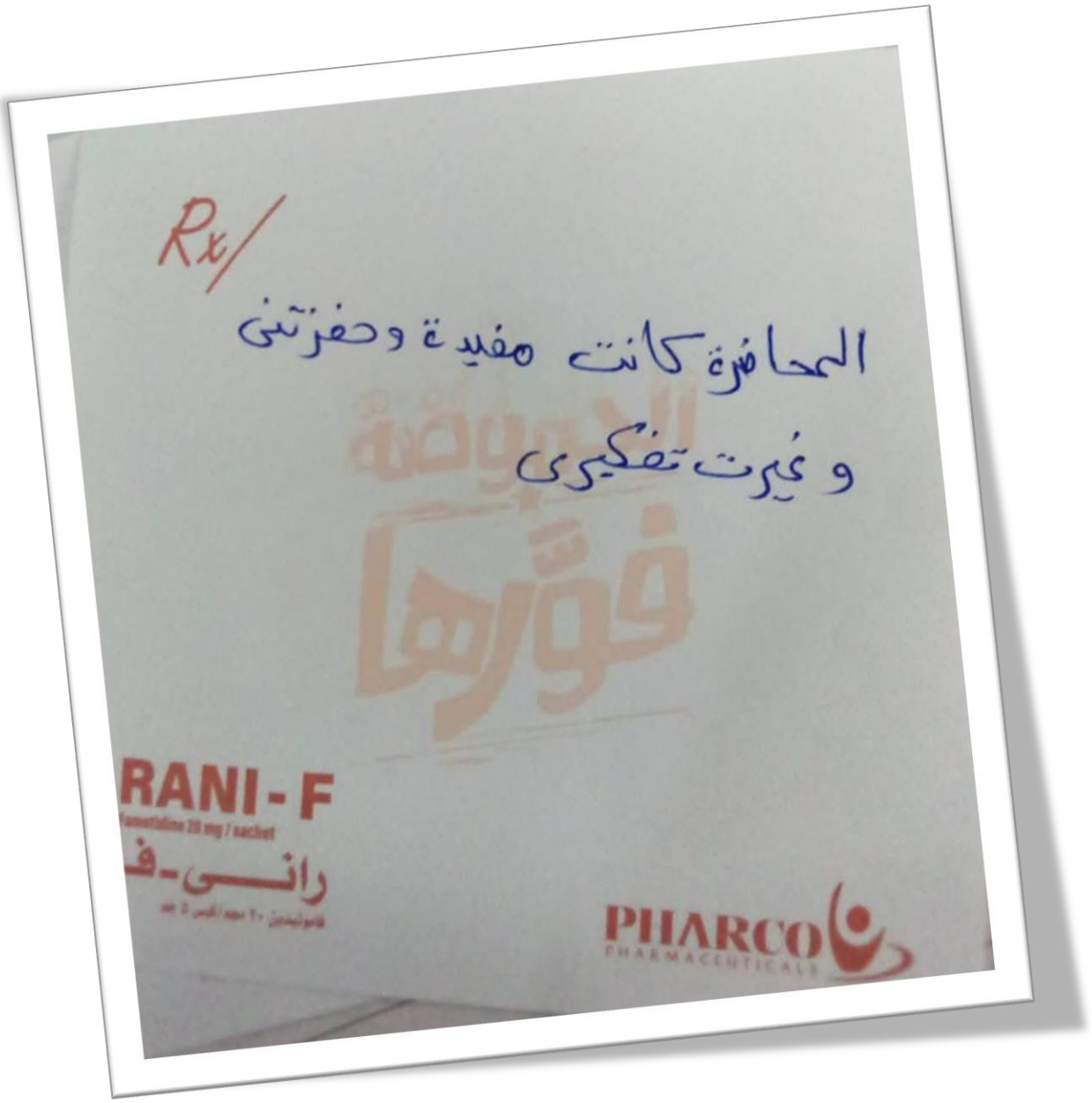
📩للحجز والاستفسار:

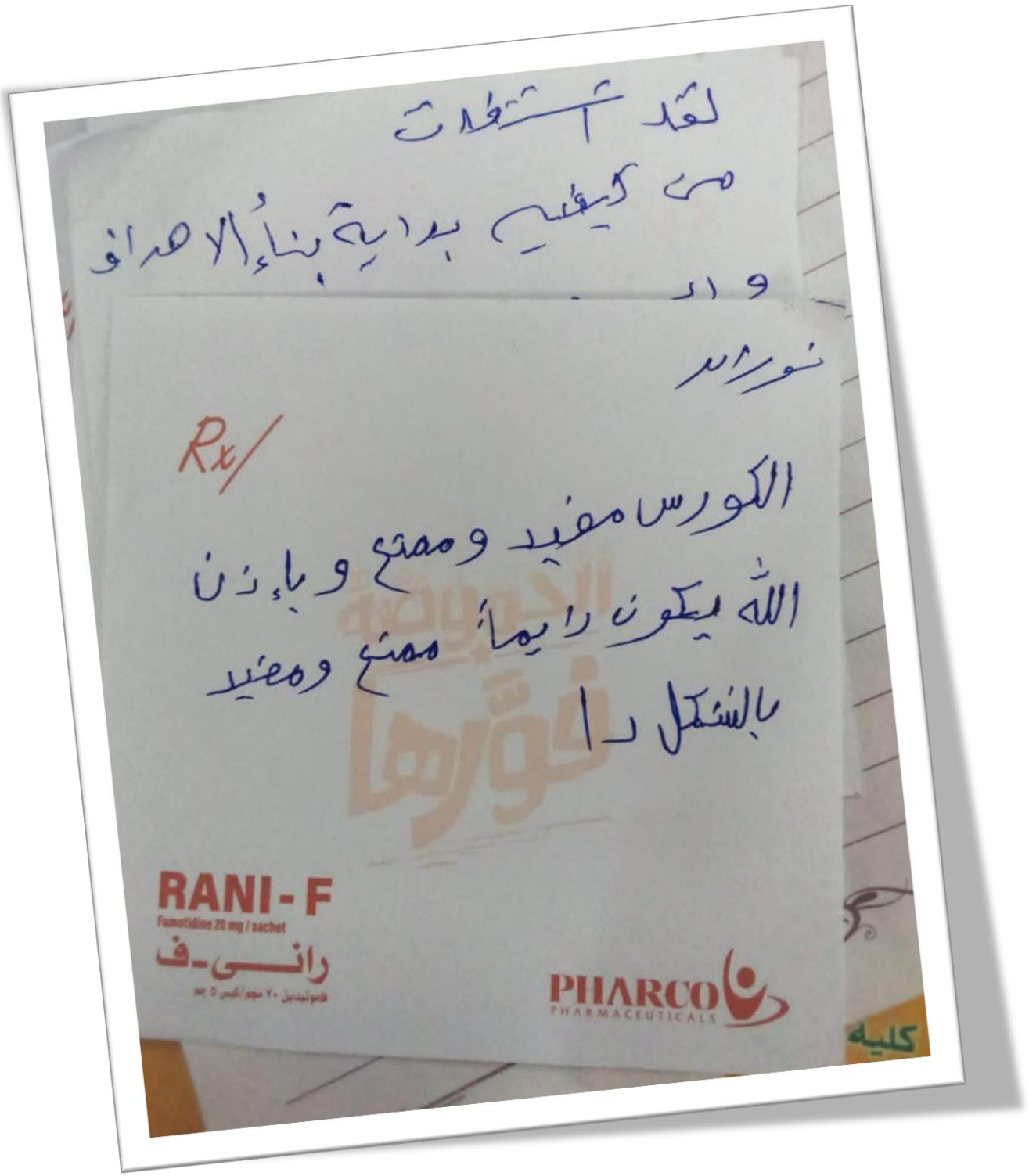
تواصل عبر البريد الالكترونى (mustafaelsawwah@gmail.com)

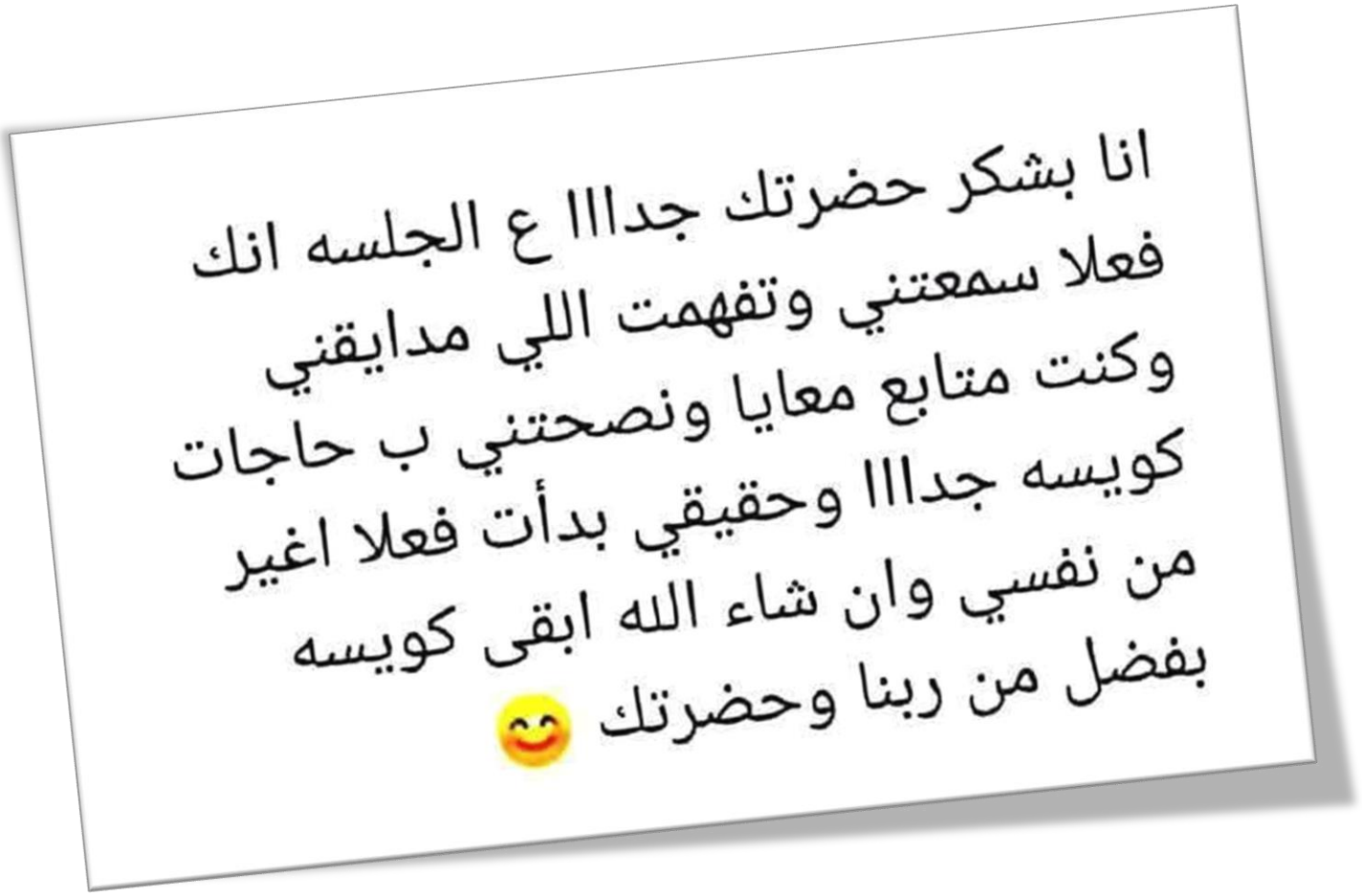

لقد استغرقت
من كيفية بداية بناء الاصدار
الكود مفيد جدا و
شكرا لطريقة الشرح
بسيطة و سلسة شكرا
لوقت حضرتك معانا
و شكرا لفريق أثار رسالة
للجميع دمتم
RANI-F
Famotidine 20 mg / sachet
رانى-ف
PHARCO
PHARMACEUTICALS
كليه

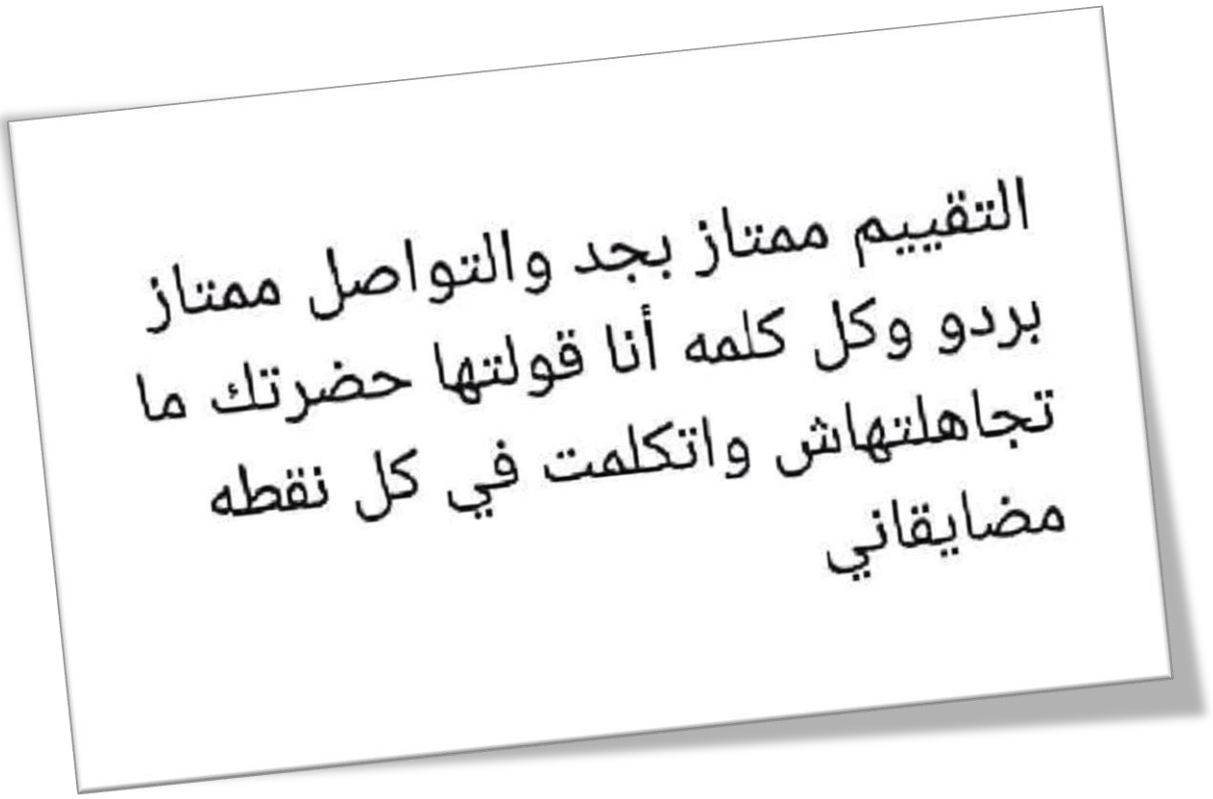

لقد استفدت
من كيفية بداية بناء الاصدقاء
والسعي وتصديق الذات


Rx/
العجامزة مفيدة واشتقدت
كثير

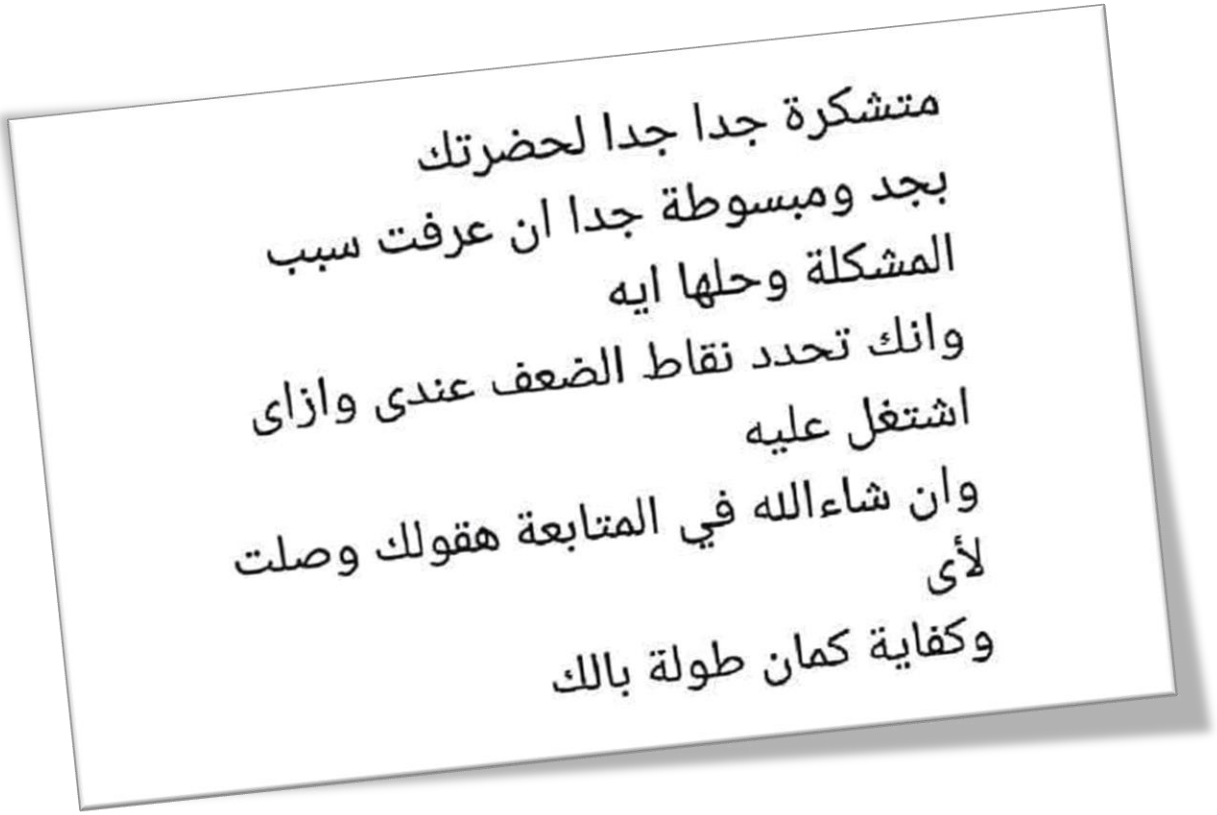

Rx/
المحاضرة كانت مفيدة وحفزتني
وغيرت تفكيري
RANI - F
رانـــى - ف
PHARCO
PHARMACEUTICALS


لقد استفدت
من كيفية بداية بناء الاصداف
و ا
نورهان
Rx/
الكورس مفيد وممتع وباذن
الله سيكون دائما ممتع ومفيد
بالشكل د ا
RANI - F
Famotidine 20 mg / sachet
رانـــي ـف
PHARCO
PHARMACEUTICALS


انا بشكر حضرتك جداااع الجلسه انك
فعلا سمعتني وتفهمت اللي مدايقني
وكنت متابع معايا ونصحتني ب حاجات
كويسه جداا وحقيقي بدأت فعلا اغير
من نفسي وان شاء الله ابقى كويسه
بفضل من ربنا وحضرتك


التقييم ممتاز بجد والتواصل ممتاز
بردو وكل كلمه أنا قولتها حضرتك ما
تجاهلتهاش واتكلمت في كل نقطه
مضايقاني

الجلسه كانت كويسه جدا
ووضحت ليا كام حاجه
مدفونه اكتشفتها ، انا
برضه بحاول اشتغل شويه
ع أفكاري بعد الجلسه
والرؤيه وضحت بشكل
أكبر وعرفت أن فيه بعض
الحجات كانت واقعه عندي
شويه واني مكنتش بعرف
اعمل تقدير لذاتي
ومجهوداتي. شكرا جدا
كانت فعاله وأدت معايا
.


متشكرة جدا جدا لحضرتك
بجد ومبسوطة جدا ان عرفت سبب
المشكلة وحلها ايه
وانك تحدد نقاط الضعف عندى وازاى
اشتغل عليه
وان شاءالله في المتابعة هقولك وصلت
لأى
وكفاية كمان طولة بالك

Thank you